

# “励ます”のではなく、“分かち合う”ことが大切です

もしも、身近な人から突然、「死にたい」と言われたとき、あなたならどうしますか？それが家族であれば「馬鹿なことをいうものではない！」としかって論じ、友人であれば「頑張つて！」などと言つて、励ますのではないでしょうか？

しかしこれらは、問題の核心から“逃げた”回答であり、回答者にとつての自己満足でしかなく、相談者をさらに突き放すことになりかねません。

大切なのは、相談者が悩み、苦しんでいることは何か、その言葉にじつと耳を傾け、その気持ち分かち合うこと。そして、“死んでほしくない”というこちらの思いを真剣に伝えることです。

また、相談者を絶対に孤立させないことも重要です。人は孤独感や絶望感に陥ったとき、“死”を考えるからです。同じことは、その家族にも言えて、家族を社会から孤立させないよう、私たち地域がサポートしていかなければなら

北海道立精神保健福祉センター  
上田 敏彦 氏

児童精神科医。同センターの相談研究部部長を務める。センターには、ギャンブルや借金、青年期発達障がいなど、さまざまな内容の相談が寄せられるという。



りません。

近年、不景気から借金問題を抱えて自ら命を絶つ人が後を絶ちませんが、これも司法書士など専門家に言わせれば十分解決する問題と言います。つまり、一人で問題を抱えてしまつては、解決できる問題も解決できないわけ、とにかく社会とのつながりを絶たないこと。一人ひとりがつながっていることで、解決できることはたくさんあるということを、決して忘れてほしくないものです。

## こころの相談機関

「こんなこと相談しても大丈夫かしら?」「自分で解決すべき事ではないだろうか?」などと不安に思うかもしれませんが、思い切って相談してみてください。きっと何かを得られると思います。

保健師などが相談を受けています。医師による相談日もあります。

「受診したほうが良いか迷っている」「家族のこころの健康が心配」などの時にご利用ください。

- ◆保健推進課 函花川北6条1丁目41-1 りんくる ☎72-3124
- ◆江別保健所石狩支所 函花川北7条1丁目14 ☎74-1142
- ◆北海道立精神保健福祉センター 函札幌市白石区本通16丁目北6-34 ☎011-864-7000
- ◆江別保健所 函江別市錦町4-1 ☎011-383-2111

たった一本の電話でもこころが軽くなる時もあります。

「こんなこと相談してもいいのかな?」と迷ったときも、気軽にご相談ください。

- ◆こころの電話相談(精神保健福祉センター内) ☎0570-064556  
月～金曜 9:00～21:00 / 土日祝日 10:00～16:00(年末年始除く)
- ◆北海道いのちの電話 24時間年中無休 ☎011-231-4343
- ◆いのちの電話フリーダイヤル 毎月10日 8:00～翌日8:00 ☎0120-738-556

電話・  
来所相談

電話による  
こころの  
相談

市内  
医療機関

熊谷病院 函花川南7条5丁目5 ☎73-5201

# こころの健康をもっと意識して！

自殺はきつと予防できると、私たちは信じています。

自殺で亡くなった方の90%は、何らかの精神的な疾患を抱えていて、うち半数以上の方がうつ病であり、このうつ病は、早期予防・早期発見することで治療することができ、からです(うつ病チェックは4ページ参照)。

うつ病を早期に予防・発見するために大切なのは、うつ病に日ごろから関心を持つこと。うつ病という病気が、15人に1人の割合で誰もがかかる病気だということを、認識していることだと思います。



健康推進室 保健推進課  
保健師 宮森 明美

これを機会に、一人ひとりがかもつこころの健康について考えてみませんか？ こころの健康を保つにはコツがあります。ここではそのコツを8カ条にまとめてみました。できるところからで構いませんので、まずは意識的にこれらに取り組みてください。

身体同様、こころのメンテナンスも必要ですよ。

## こころの健康を保つための8カ条

### ☑からだの健康状態を保つ

精神的な健康と身体的な健康は密接な関係があります。決してあなどってはけません。

### ☑1日3食、栄養バランスにも配慮

3食とって栄養バランスにも気を付けている人は、こころの健康状態も良好です。身体的健康を保つためにも、まずは食事から！

### ☑休みをしっかりとる

こころも身体もしっかり休む日が必要。仕事の効率を上げるためにも積極的に休暇をとりましょう。

### ☑疲れはその日のうちにとる！

ゆっくりお風呂に入ったり、睡眠をとるなど、次の日に疲れを持ち越さないように。

### ☑自分が満足する睡眠時間でOK

疲れをとるには、長く寝れば良いとは限りません。睡眠は時間の長短ではなく、その人にとって満足できるかが大切。睡眠の時間帯など自分にあった睡眠スタイルを見つけましょう。

### ☑ストレスにひたすら耐えない

ストレスにひたすら耐えることは、こころにとって大きな負担になります。周囲の人に相談するなどして、重荷は早く降ろすように…。

### ☑自分流のストレス解消法をもつ

スポーツや旅行など、自分にあったストレス解消法を見つけておくことも大切です。

### ☑家族や周囲の人を大切に

家族や大切な人と過ごす時間は、生きていく上で基盤となります。会話や交流を大切に！



うつ病は身近な病気で、誰にでもかかる可能性がある病気です。自分自身や自分の大切な人を守るためにも、ぜひ参加してみましょ！

## 講演会

市では、北海道立精神保健福祉センターの医師を講師にうつ・自殺予防講演会を開催します。うつ病についての基礎知識やかかったときの対応、周囲の人がかかってしまったらなど、専門家による分かりやすい講演会です(申込不要)。

◎日時 10月30日(土) 15:00~17:00

◎場所 りんくる

◎講師 精神科医 池本 真美氏

◎問合せ 保健推進課 ☎72-3124

## 展示会

うつ病や自殺に関するパネル展示や書籍の紹介をします。お時間のある方は足を運んでみてください。

◎日程 9月4日(土)~18日(土)

◎場所 市民図書館